

מהורים חסרי אונים להורים משפיעים

השהיית התגובה היא כלי מפתח בבניית הסמכות והגדלת ההשפעה שלכם על הילד. כדי לעזור לכם להשהות את התגובה מצורפות כמה שאלות שתוכלו לשאול את עצמכם.

אני מאמינה שככל שתשאלו את עצמכם את השאלות הללו, תפתח המודעות ואיתה השליטה בהשיית התגובה.

ממליצה לתלות את המסמך במקום נגיש כדי שהשאלות יהיו לנגד עינכם כל הזמן!

1. איך אני מרגישה אחרי שאני מתפרצת על הילד שלי?

2. מה הילד שלי חווה כשאני מתפרצת?

3. איזה מחשבות עולות לי לראש בלילה לאחר יום סוער?

4. מה יכול לעזור לי לעצור את עצמי מלהתפרץ?

5. מה אני צריכה כדי לא לשכוח לעצור את עצמי ברגע האמת?

כעת, לאחר שמיקדתם את הצרכים שלכם, וחידדתם את המודעות,

תגלו שהאיפוק הופך לטבעי יותר ויותר 😊



שלכם באהבה, טל

מנחת הקורס גשר לקשר

מלווה הורים לילדים עם קשיים
בויסות החושי והרגשי

